کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ سارے کھٹے میٹھے پھل جیسے کینو، مالٹا،مٹھے اور فروٹوسردیوں میں ہی کیوں آتے ہیں؟ اس وجہ یہ ہے کہ ان پھلوں میں وٹامن سی کثرت سے پایا جاتا ہے اور سردی کی شددت اگر بڑھ جائے تو انسان کو یہ موسم بیمار کردیتا ہے جو بیماریوں سردیوں میں جنم لیتی ہیں ان کے علاج میں وٹامن سی بہت اہمیت رکھتا ہے اسی لئے قدرت نے اس موسم کی بیماریوں سے بچنے کا انتظام پہلے ہی کردیا ہے ۔ انہیں پھلوں میں مٹھا بھی شامل ہے جس کا رنگ باہر سے سبز ہوتا ہے جبکہ اس کا ذائقہ میٹھا ہوتا ہے البتہ کبھی کبھار اس کا ذائقہ قدرے کڑوا معلوم ہوتا ہے ۔ یہ مختلف بیماریوں سے لڑنے کی حیرت انگیز صلاحیت رکھتا ہے ۔ اس میں کیلشیم ،کاپر، آئرن، فاسفورس اور پوٹاشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے جبکہ وٹامن سی اس کا بنیادی جز ہے ۔ یہ حیرت انگیز پھل جسم میں پانی کی کمی نہیں ہو نے دیتا ، اس کا رس وزن کم کرنے کے لئے بہترین تصور کیا جاتا ہے ۔ جانتے ہیں کہ سردی کے خشک موسم میں یہ کس طرح آپ کو مختلف بیماریوں سے تحفظ دے کر آپ کی صحت بحال رکھتا ہے ۔

بخار کے لئے بہترین دوا

اس میں بخار سے لڑنے والا جز قوئینن پایا جاتاہے جو ان تمام ادویات میں موجود ہوتاہے جو بخار کی صورت میں ڈاکٹر تجویز کرتے ہیں ۔ اس لئے بخار کی صورت میں اس کا استعمال بخار کی شدت کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے ۔

یرقان میں ہے مفید

یرقان کا تعلق جگر کے امراض سے اور مٹھا جگر کے افعام کو بہتر کر نے میں معاون ثابت ہوتا ہے یہی وجہ اکثر ڈاکٹر حضرات یرقان میں مٹھے کھانے کا مشورہ دیتے ہیں اگر آپ اس بیماری میں مبتلا ہیں تو اپنے معالج کے مشورے سے اسے

استعمال کر سکتے ہیں ۔ یہ تاثیر میں ٹھنڈا ہے تو ایسے افراد جنہیں جگر کی گرمی کی وجہ ہتھیلیوں اور پیروں کے تلوءوں میں جلن کی شکایت رہتی ہے ،مٹھے کھانے سے ان کی یہ کیفیات دور ہو سکتی ہے ۔

پیٹ کے السر میں کار آمد

یہ اپنی پی ایچ ویلیو کی بنا پر پیٹ کے السر میں آرا م دیتا ہے یہ اینٹی کارسینوجینک اور فاسد مادوں کے اخراج کی خواص کی بدولت آنتوں کے زخم کو جلدمند مل کرنے مدد فراہم کرتا ہے ۔

گردوں کو پتھری سے محفوظ رکھے

مٹھے کا باقاعدہ استعمال گردوں سے فاسدمادوں کے اخراج میں مدد کرتا ہے اس طرح یہ گردوں میں پتھری بننے کے عمل کی روک تھام کرتا ہے ۔

دماغی صحت بہتر کرے

اس میں موجود فلیونائیڈبڑھتی عمر میں ہونے والی بیماری جیسے الزائمر سے تحافظ دیتا ہے اور انسان جسم کے ساتھ ذہنی طور بھی صحت مند رہتا ہے ۔

قوت مدافعت بڑھائے

انیٹی آکسیڈینٹ سے بھر پور ہونے کی بناپر جسم کی قوت مدافعت بڑھا تا ہے اس طرح انسان کئی بیماریوں سے بچا رہتا ہے -

جلد اور بالوں کی رونق بڑھائے

اگر آپ اس موسم میں جلد اور بالوں کو صحت مند اور چمکدار رکھنے کے خواہش مند ہیں تو اسے روز اپنی غذا میں شامل کریں کیو نکہ اس میں موجود کئی اہم وٹامنز اور منرلز جلد اور بالوں کے لئے بے انتہا مفید ہیں ۔

مسوڑھوں کی صحت کا ضامن

وٹامن سی کی کمی جہاں کئی بیماریوں کی وجہ بنتی ہے اسی میں اسکروی بھی شامل ہے ،یہ ایک ایسی بیماری جس میں مسوڑھوں میں سوجن ،ہونٹ پھٹنے اور فلو کی شکایت رہتی ہے، مٹھے کا باقاعدہ استعمال نہ صرف اس بیماری کی روک تھام کرتا ہے بلکہ یہ آپ کی دن بھر کی تجویز کردہ وٹامن سی کی مقدار کو بھی ساٹھ فیصد تک مکمل کر تا ہے ۔

0307-8162003